# ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ:

- Зрение это исключительно важная функция организма.
- 90 процентов всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения.
- Зрительная работа это колоссальная нагрузка, особенно для детей, глаза отдыхают только тогда, когда мы спим.
- Зрение нарушается медленно, и также медленно оно восстанавливается.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ:

- **1.** Долговременные чрезмерные зрительные нагрузки на близком расстоянии:
  - чтение книг
  - компьютер,
  - планшеты и смартфоны
  - телевизор



- **2.** Недостаток общей двигательной активности
- **3.** Несбалансированное питание (недостаток витаминов)
- **4.** Неблагоприятная экология
- **5.** Травмы
- 6. Инфекции



# ПРАВИЛА ОХРАНЫ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Двигательная активность



– это основа здоровья человека

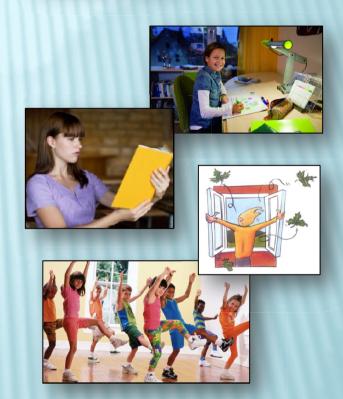
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



Питание ребенка должно быть полноценным

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ ЗРЕНИЯ

- 1. Освещение рабочего места должно быть сильным.
- 2. Нужно всегда держать книгу как можно дальше от себя.
- 3. Чаще проветривать помещение, в котором работаешь.
- 4. Необходимо чередовать зрительный труд с подвижным отдыхом.



Здоровый, физически развитый ребенок скорее исправляет близорукость и другие нарушения зрения с помощью оптико-физиологических методов.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ «ЗОРКОСТЬ»

Методика упражнений **«Зоркость»** академика **Утехина Ю.А.** позволяет предупредить развитие близорукости, а если она уже имеется — остановить дальнейшее ухудшение зрения и начать снижать степень близорукости, улучшать зрение.

Основа «Зоркости» - чтение попеременно то одним, то другим глазом на максимально возможном расстоянии с применением специально подобранных очков.

При «Зоркости» мы читаем без чрезмерного напряжения аккомодации и сведения зрительных осей (конвергенции).

Практика показала, что систематические занятия по системе «Зоркость», как правило, улучшают зрение и обеспечивают уменьшение силы очков.

В некоторых случаях очки для дали вообще отменяются — все зависит от состояния глаз, величины близорукости, возраста, а также настойчивости и целеустремленности тренирующегося.

При наличии болезненных изменений внутреннего глаза необходим регулярный контроль врача офтальмолога.

# ТРЕНАЖЕР АКАДЕМИКА УТЕХИНА

разработан для автоматизации и упрощения выполнения тренировок глаз по системе «Зоркость» академика Утехина Юрия Александровича



- Тренажер обеспечивает перемещение книги относительно неподвижного глаза человека согласно определенному закону. Такие перемещения совместно с активным чтением книги вызывают массажные движения хрусталика.
- Каждый глаз тренируется отдельно.
- Общее время чтения на тренажере по системе «Зоркость» не ограничивается.

# ЗДОРОВОЕ ЗРЕНИЕ

## Занятия на тренажере помогают:

- 1. предупредить возникновение близорукости,
- 2. остановить ухудшение зрения,
- 3. начать его улучшать,
- 4. уменьшить силу очков.